Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК",
ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.16 10:34:58 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И. Салимов

« 30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура»

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 16 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *ТиМ ФК* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 5 от « 13» января 2025 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой И.В. Тарасевич

Согласовано:

Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
ОПК-1	**ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	**ОПК-1.1. Знает:** ***Пороговый уровень*** Морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. ***Высокий уровень*** влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; ***Повышенный уровень*** содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; правила и организация соревнований в легкой атлетике; способы оценки результатов обучения в легкой атлетике; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-1.2. Умеет:** ***Пороговый уровень*** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ***Высокий уровень***	**ОПК-1** **Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «7» апреля 2014 г. №193н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **Код 05.003** B/01.5 Осуществление набора обучающихся в группы и секции этапа начальной подготовки (по виду спорта, спортивным дисциплинам) D/02.6 Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов D/04.6

			повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; -поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; ***Повышенный уровень*** планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; -планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; **ОПК-1.3. Имеет опыт:** ***Пороговый уровень*** использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; ***Высокий уровень*** планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике; -планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики; -планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС; ***Повышенный уровень*** -составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;	Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства Е/02.6 Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов Профессиональный стандарт Педагог дополнительного образования детей и взрослых УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298н **Код 01.003** А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы
ОПК-14	**ОПК-14** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	**ОПК-14.1. Знает:** ***Пороговый уровень*** принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; – систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; ***Высокий уровень*** федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофесиональных программ в области физической культуры и спорта; – содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;	

			Повышенный уровень -основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; – показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; – особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-14.2. Умеет:** ***Пороговый уровень*** – изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; – определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; ***Высокий уровень*** – анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; ***Повышенный уровень*** – анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. **ОПК-14.3. Имеет опыт** ***Пороговый уровень*** – проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; ***Высокий уровень*** – разработки методического обеспечения тренировочного процесса; ***Повышенный уровень*** – планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	зачет/экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	12
Лекции (Лек)	8
Практические занятия (Пр)	4
Самостоятельная работа	4

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Краткое содержание	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1			
1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры. Физическая культура как вид культуры. Физическая культура как социальная система	Физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения. Понятие культура, физическая культура и её связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Понятия о системе физической культуры. Физическая культура личности. Элементы физической культуры личности.	2	

1.2 Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе. Средства физической культуры. Техника физических упражнений.	Цель и задачи (образовательные, физического развития, воспитания) системы физической культуры. Общие принципы (непрерывности развития, целостного развития, деятельностного подхода, вариативности и многообразия форм воспитания личной физической культуры, оптимизации) системы физической культуры. Понятие о средствах. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятие о технике физических упражнений. Характеристика техники физических упражнений (пространственных, временных пространственно-временных, силовых, ритмических). *Практические занятия* Классификация физических упражнений.	2 2	

1.3 Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы занятия физическими упражнениями.	Понятия: метод, методический приём, методика, методический подход, методическое направление. Классификация методов. Общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств. Содержание и характеристика методических принципов: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности. Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности, принцип прогрессирования воздействий, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия. *Практические занятия* Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности, принцип прогрессирования воздействий, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия.	2	2

1.4 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям. Предупреждение и исправление ошибок.	Знания и их виды: наглядно-чувственные, словесно-логические. Двигательное умение. Характерные признаки двигательного умения. Двигательный навык. Характерные признаки двигательного навыка. Процесс овладения двигательными действиями. Взаимодействие и перенос (положительный и отрицательный) навыков. Последовательность процесса обучения двигательному действию. Этапы обучения, их цель и задачи, решаемые на этапах обучения. Управление процессом обучения. Ошибки, группы ошибок: грубые, значительные и незначительные, типичные и нетипичные, стабильные и нестабильные.	2	
1.5 Общая характеристика физических способностей. Принципы развития физических способностей.	Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей: движения – ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности, этапность, неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития физических способностей, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей, единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Принцип регулярности педагогических воздействий. Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера. Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей. Принцип соразмерности в развитии способностей. Принцип сопряжённого воздействия.	2	

1.6 Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития. Выносливость и методика её развития. Гибкость и методика её развития.	Самостоятельная работа: Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития быстроты двигательных действий. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. Определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости.	4	

3.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела дисциплины	Наименование занятия
1	Круглый стол «Проблемы и перспективы развития физической культуры в России».
2	Дискуссия: «Значение техники физических упражнений в повышении результативности их выполнения»
3	Просмотр презентационного материала и дискуссия по теме «Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения».
4	Круглый стол «Физические способности человека и их значение в достижении спортивных результатов»
5	Особенности методики развития физических качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости)

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую

литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

5. (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовое задание
«Принципы, средства и методы физического воспитания»

Вариант 1

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Основным специфическим средством физического воспитания являются:	**1**	физические упражнения;
		2	оздоровительные силы природы;
		3	гигиенические факторы;
		4	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2	Физические упражнения – это:	**5**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		6	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		7	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга
		8	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах
3	Под техникой физических упражнений понимают:	**9**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		10	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
		11	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		12	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
4	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	**13**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
		14	частоту движений в единицу времени;
		15	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		16	точность двигательного действия и его конечный результат.

5	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	17	их формой;
		18	их содержанием;
		19	темпом движения;
		20	длительностью их выполнения.
6	Под методами физического воспитания понимаются:	21	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
		22	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		23	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		24	способы применения физических упражнений.
7	К специфическим методам физического воспитания относятся:	25	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		26	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		27	методы срочной информации;
		28	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
8	Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	29	метод сопряженного воздействия;
		30	игровой метод;
		31	метод переменно-непрерывного упражнения;
		32	круговой метод (метод круговой тренировки).
9	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**33**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		34	методы общей и специальной физической подготовки;
		35	игровой и соревновательный методы;
		36	специфические и общепедагогические методы.
10	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	37	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		38	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		39	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
		40	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

11	Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:	**41**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		42	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		43	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		44	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
12	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	45	сознательности и активности;
		46	доступности и индивидуализации;
		47	научности;
		48	связи теории с практикой
13	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	49	принцип научности;
		50	доступности и индивидуализации;
		51	непрерывности;
		52	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
14	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:	53	научности;
		54	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		55	систематичности и последовательности;
		56	всестороннего развития личности?
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;
		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны:	61	для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
		62	контрольных уроков;
		63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Вариант 2

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:	**1**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		2	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		3	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		4	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
2	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	5	сознательности и активности;
		6	доступности и индивидуализации;
		7	научности;
		8	связи теории с практикой
3	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	9	принцип научности;
		10	доступности и индивидуализации;
		11	непрерывности;
		12	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
4	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:	13	научности;
		14	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		15	систематичности и последовательности;
		16	всестороннего развития личности?
5	Основным специфическим	**17**	физические упражнения;

	средством физического воспитания являются:	18	оздоровительные силы природы;
		19	гигиенические факторы;
		20	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
6	Физические упражнения – это:	**21**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		22	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		23	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга
		24	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах
7	Под техникой физических упражнений понимают:	**25**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		26	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
		27	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		28	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
8	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	**29**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
		30	частоту движений в единицу времени;

		31	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		32	точность двигательного действия и его конечный результат.
9	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	33	их формой;
		34	их содержанием;
		35	темпом движения;
		36	длительностью их выполнения.
10	Под методами физического воспитания понимаются:	37	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
		38	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		39	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		40	способы применения физических упражнений.
11	К специфическим методам физического воспитания относятся:	41	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		42	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		43	методы срочной информации;
		44	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
12	Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих	45	метод сопряженного воздействия;
		46	игровой метод;
		47	метод переменно-непрерывного упражнения;

	на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	48	круговой метод (метод круговой тренировки).
13	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**49**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		50	методы общей и специальной физической подготовки;
		51	игровой и соревновательный методы;
		52	специфические и общепедагогические методы.
14	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	53	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		54	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		55	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
		56	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;
		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность ха-	61	для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
		62	контрольных уроков;

	рактерны:	63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Вариант 3

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:	**1**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		2	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		3	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		4	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
2	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	5	сознательности и активности;
		6	доступности и индивидуализации;
		7	научности;
		8	связи теории с практикой
3	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	9	принцип научности;
		10	доступности и индивидуализации;
		11	непрерывности;
		12	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
4	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам	13	научности;
		14	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		15	систематичности и последовательности;
		16	всестороннего развития личности?

	возрастного физического развития организма:		
5	Основным специфическим средством физического воспитания являются:	**17**	физические упражнения;
		18	оздоровительные силы природы;
		19	гигиенические факторы;
		20	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
6	Физические упражнения – это:	**21**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		22	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		23	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга
		24	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах
7	Под техникой физических упражнений понимают:	**25**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		26	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
		27	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		28	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
8	Ритм как комплексная характеристика техники физических	**29**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения

	упражнений отражает:		(нарастание и уменьшение) в динамике действия;
		30	частоту движений в единицу времени;
		31	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		32	точность двигательного действия и его конечный результат.
9	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	33	их формой;
		34	их содержанием;
		35	темпом движения;
		36	длительностью их выполнения.
10	Под методами физического воспитания понимаются:	37	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
		38	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		39	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		40	способы применения физических упражнений.
11	К специфическим методам физического воспитания относятся:	41	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		42	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		43	методы срочной информации;
		44	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
12	Какой из нижеперечисленных	45	метод сопряженного воздействия;

	методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	46	игровой метод;
		47	метод переменно-непрерывного упражнения;
		48	круговой метод (метод круговой тренировки).
13	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**49**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		50	методы общей и специальной физической подготовки;
		51	игровой и соревновательный методы;
		52	специфические и общепедагогические методы.
14	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	53	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		54	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		55	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
		56	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;
		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании ши-	61	для уроков закрепления и совершенство-

	рокое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны:		вания учебного материала;
		62	контрольных уроков;
		63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Физическая культура как вид деятельности, ее ценности и взаимосвязь с другими формами культуры.
2. Физическая культура как социальный феномен.
3. Понятие и задачи физического воспитания.
4. Понятие физического развития и его показатели.
5. Понятие «физическая подготовка» (общая и специальная) и «физическая подготовленность».
6. Понятие «физическое совершенство» и показатели физически совершенного человека.
7. Понятие спорта и его значение в процессе спортивной тренировки.
8. Понятие о средствах физической культуры.
9. Физические упражнения как основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений.
10. Классификация физических упражнений. Эффекты физических упражнений. Понятия «метод», «методика», «методический прием».
11. Значение и характеристика методических принципов.
12. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.
13. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения, методы целостного упражнения, методы сопряженного воздействия.
14. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей: методы упражнений со стандартной нагрузкой, методы упражнений с переменной нагрузкой.
15. Практические методы обучения двигательным действиям: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.
16. Понятие о технике физических упражнений: основа техники, ведущее звено, детали техники.
17. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, силовые.
18. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.
19. Основные виды нагрузок. Отдых между нагрузками.
20. Общая характеристика форм построения занятий физической культурой. Содер-

жание занятий урочного типа.

21. Роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении.

22. Занятия неурочного типа, их отличительные черты.

23. Педагогический контроль над проведением урока физической культуры. Виды педагогического контроля и его значение. Общая и моторная плотность урока.

24. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

25. Двигательные умения, основные черты двигательного умения и условия его образования.

26. Двигательный навык, его основные черты. Перенос навыков. Основные закономерности образования навыков, их значение для методики обучения.

27. Структура и этапы процесса обучения двигательным действиям.

28. Особенности методики обучения на различных этапах.

29. Понятие о физических качествах и принципах их воспитания.

30. Сила и основы методики ее воспитания.

31. Характеристика скоростных способностей и методика их воспитания.

32. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

33. Сущность выносливости, ее определение. Задачи, особенности средств и методов воспитания «общей» (базовой) выносливости. Особенности методики воспитания основных видов специальной выносливости.

34. Гибкость как морфофункциональное свойство двигательного аппарата. Общие основы методики воспитания гибкости.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта/В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 416 с.

2. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом/под ред. Т.Ю. Торчкова.- М.: Академия, 2014. - 272 с.

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E7692D5F-AE41-4FE4-9C2B-6DCBB020EA27 .

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA .

7.2 Дополнительная литература

1. Барчуков, И.К. Физическая культура и спорт/ И.К. Барчуков, А.А. Нестеров.- М.: Академия, 2006.- 528 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2010.- 272 с.
3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/Л. В. Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002.- 294 с.
5. Грачев, О.К. Физическая культура/ О.К. Грачев. - М.: МарТ, 2005.- 464 с.
6. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитание учащейся молодежи /под общ. В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2008 – 300 с.
7. Запорожанов, В.А. Педагогический контроль в спорте / В.А. Запорожанов. – К.: Здоровья, 1990. – 148 с.
8. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда.- М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта/Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 384 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. - М.: Лань, 2005.- 544 с.
11. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 240 с.
12. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – М.: 2001. – 230 с.
13. Организация работы спортивных секций в школе/авт.-сост. А. Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 167 с.
14. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: 2001. – 400 с.
15. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 160 с.
16. Справочник учителя физической культуры/авт. / сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010. - 239 с.
17. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 188 с.
18. Теория и методика физической культуры/под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов спорт, 2004.- 464 с.
19. Физическая культура/авт.- сост. А. Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2013.- 95 с.
20. Физическая культура/авт.-сост. Р. Р. Хайрутдинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 162 с.
21. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / под ред. Е.Н. Ворсина. – М.: ПКИП «Асар», 1995. – 176 с.
22. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста/ред. В. А. Мамаев. - М.: Сов. спорт, 2003.- 208 с.
23. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М.: Просвещение; 1984. – 159 с.
24. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта/Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2009. - 144 с.
25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 480 с.
26. Якубовская, А. Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста/А.Р. Якубовская М.: Сов. спорт, 2005.- 50 с.
27. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.- 432 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

305 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85 Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт.

Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10
Microsoft Office 2106
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме лекций и практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой творческой работы. Они предназначены для закрепления и самостоятельного осмысления определенного материала. Практические занятия целесообразно организовать в виде коротких сообщений студентов на заданную тему с обсуждением изучаемых проблем физического воспитания с последующим анализом изучаемого материала на примере ИВС.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий, подготовка к практическим занятиям и семинарам, подготовка презентационного материала.